



Oct 26, 2014

محاضرة توعوية بعنوان كيفية التخلص من الضغوطات في جامعة العين

نظمت عمادة شؤون الطلبة في جامعة العين للعلوم والتكنولوجيا بهيئتها في أبوظبي محاضرة توعوية بعنوان "كيفية التخلص من الضغوطات من خلال ممارسة اليوغا" والتي نظمت بالتعاون مع مستشفى برجيل، بحضور أعضاء الهيئتين الأكاديمية والإدارية وعدد من الطلاب .

وقدم السيد لوكش هيجدي أخصائي في علم اليوغا في مستشفى برجيل التخصصي خلال المحاضرة عرضاً مفصلاً عن أسباب الضغوطات وعواملها وكيفية التخلص منها من خلال ممارسة تمارين الاسترخاء والتي من أهمها تمارين التنفس، الاسترخاء العضلي المتدرج ورياضة اليوغا.

[رابط الخبر](#)